



Pak Choi

„Ungewöhnlicher Kohl aus dem fernen Asien!“

Herkunft und Anbau

Schon der Name lässt erahnen, wo die Kohlsorte „Pak Choi“ ursprünglich herkommt: aus China. Hier und in weiteren asiatischen Ländern wie Japan, Taiwan und Korea sind die Hauptanbauländer der Kohlsorte und schon lange eine wichtige Gemüsesorte. Eigentlich bevorzugt der Verwandter des Chinakohls und bei uns auch als „Senfkohl“ bezeichnete „Pak Choi“ ein feuchtwarmes Klima - mittlerweile wird er aber in vielen Ländern der Welt, sogar in Deutschland, angebaut. Wir erhalten die leckere Kohlsorte aus **Frankreich**, der Provence. Hier wird in Gewächshäusern hauptsächlich die Sorte „Joi-Choi“ kultiviert. Sie gilt als besonders unempfindlich gegen die in unseren Breitengraden übliche, wechselnde Witterung. Er wächst sehr schnell - die ersten Köpfe können nach 6-8 Wochen geerntet werden...

Unser saftiger „Pak Choi“ kommt von einem Bio-Pionier aus der Provence: **Rémy Roussiere**, der zusammen mit seinem Sohn **Benoit** den Betrieb leitet. Zusammen mit 3 festangestellten Mitarbeitern bewirtschaften sie ca. 4,5 ha Land, davon 2 ha mit insgesamt 30 Folientunneln. Angebaut werden neben mehreren Kohlsorten auch Blattgemüse, Tomaten, Salate u.a.. In einer eigenen Kompostanlage entsteht Dünger, die Einhaltung einer streng geregelten Fruchtfolge garantiert weniger Schädlinge und Krankheiten.



Rémy hat seinen Betrieb bereits 1986 komplett auf Bio umgestellt. Er ist Gründungsmitglied von „**Verte Provence**“. In dieser Erzeugergemeinschaft haben sich mehrere Kleinbauern zusammengeschlossen, organisieren gemeinsam die Vermarktung und den Export nach Deutschland und stehen sich untereinander stets mit Rat und Tat, teilweise auf sehr freundschaftliche Weise, zur Seite.

Mehr Informationen: www.verte-provence.com

Aussehen und Geschmack

Der „Pak Choi“ bildet lockere Köpfe, ähnlich dem Mangold und dem Spinat. Die Blätter bestehen aus einer weißen Rippe und den dunkelgrünen Blättern. Beides ist hervorragend zum Verzehr geeignet, sowohl **roh** als auch **gekocht**! Roh erinnert sein Geschmack etwas an Kohlrabi mit einer nussigen Note. Gekocht entwickelt er eine Ähnlichkeit mit Chinakohl, ist aber saftiger und hat nur einen sehr milden Kohlgeschmack. Einzigartig ist sicher sein feines Senfaroma, gebildet von Glucosinulaten, **Senfölen**.

„Pak Choi“ passt hervorragend zu asiatischen Gerichten, kurz angebraten oder im Wok zubereitet. Die hitzeempfindlichen Blätter lassen sich auch kochen oder blanchieren: dafür am Besten den Strung vom Blatt trennen und 5 Minuten früher in den Topf werfen - er braucht erfahrungsgemäß etwas länger. Auch roh lässt er sich ganz einfach zubereiten und z.B. zu Salat verarbeiten

Inhaltsstoffe ø/100 g und Medizin

- Brennwert: 12 kcal/50 kJ
- Vitamin C: 25 mg
- Magnesium: 19 mg
- Eisen: 0,3 mg



Außerdem ist „Pak Choi“ reich an Kalium, Calcium, B-Vitaminen und **sekundären Pflanzenstoffen**. Die enthaltenen Senföle gelten als entzündungshemmend, keimtötend und antibiotisch.

Anbau und Einheit

- Leergut: Holz
- Einheit: ca. 6 kg, Kaliber 10-12
- Erntezeit: i.d.R. November - Januar